

**07.01.2025 (wtorek)****► Śniadanie (237kcal)**

Chleb wiejski (99kcal)	2 porcje (40g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata malinowa (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Szynka z piersi kurczaka (19kcal)	1 plaster (20g)
Papryka czerwona (3kcal)	1/8 sztuki (10g)

Alergeny 1,3,7,9,*

► Obiad (452kcal)

Zupa porowa z ziemniakami 250ml (47 kcal)	1 porcja
Sos pomidorowy 60ml (43 kcal)	1 porcja
Risotto z mięsem i warzywami 180g (241 kcal)	1 porcja
Surówka z kiszzonego ogórka ,selera, kukurydzy i oliwą z oliwek 80g (88 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (222kcal)

PALUCH KUKURYDZIANY (9kcal)	20g
Budyń z tartą gorzką czekoladą 80% - 150g (213 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**08.01.2025 (środa)****► Śniadanie (319kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Zupa mleczna z płatkami (134 kcal)	1 porcja

Herbata miętowa (3kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Bułka francuska (55kcal)	2 kromki (20g)
Serek ze szczypiorkiem i cebulą - Almette (52kcal)	2 porcje (20g)

ALERGENY 1,3,7,9*

► Obiad (440kcal)

Zupa gulaszowa 250ml (211 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja
Pampuchy na parze 2szt z sosem owocowym 50ml (196 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (135kcal)

Herbata malinowa (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Ciasto marchewkowe (133 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

**09.01.2025 (czwartek)****► Śniadanie (327kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb zwykły (131kcal)	50g
HERBATA (6kcal)	150ml
Ogórek (1kcal)	1/8 sztuki (10g)
Zupa mleczna z grysikiem (89 kcal)	1 porcja
Połudwica sopocka (25kcal)	1 i 2/3 plastra (20g)

ALERGENY 1,4,7,9*

► Obiad (480kcal)

Zupa brokułowa 250ml (47 kcal)	1 porcja
Makaron warzywny 100g (57 kcal)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty 80g (81 kcal)	1 porcja
Gulasz wieprzowy 120ml (262 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (229kcal)

Serek waniliowy (134kcal)	1 sztuka (100g)
Herbatniki Bebe - Jutrzenka (88kcal)	4 sztuki (20g)
Cząstki marchewki (7 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,7,9,*

**10.01.2025** (piątek)**► Śniadanie (315kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb wiejski (128kcal)	50g
Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem (83 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem 2% tłuszczu 150ml (29 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

► Obiad (506kcal)

Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja
Zupa jarzynowa z lanym ciastem 250ml (67 kcal)	1 porcja
Paluszki rybne z piekarnika 2szt (207 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem 80g (98 kcal)	1 porcja

Kompot 150g (33 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (206kcal)

Herbata malinowa (2kcal)

3/4 szklanki (150ml)

Kanapki z pasztetem (wyrób własny) i ogórkiem kiszonym (204 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

**13.01.2025 (poniedziałek)****► Śniadanie (250kcal)**

Pomidor koktajlowy (2kcal)

1/2 sztuki (10g)

Masło ekstra (75kcal)

2/3 porcji (10g)

Chleb zwykły (104kcal)

40g

Ser edamski, tłusty (63kcal)

1 plaster (20g)

Kiełki rzodkiewki (4kcal)

2 szczypty (10g)

Herbata ziołowa, parzona (2kcal)

3/4 szklanki (150ml)

ALERGENY 1,3,4,7,*

► Obiad (487kcal)

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml (139 kcal)

1 porcja

Pełnoziarniste spaghetti 100g bolognese 130ml (215 kcal)

1 porcja

OWOC (100kcal)

100g

Kompot 150g (33 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (381kcal)

Koktajl truskawkowy na maślanie 150ml (317 kcal)

1 porcja

Biszkopty maślane (64kcal)

2 sztuki (20g)

ALERGENY 1,3,7,*

**14.01.2025 (wtorek)****► Śniadanie (343kcal)**

Chleb żytni (129kcal)

1 kromka (50g)

Pomidor (2kcal)

1/8 sztuki (10g)

Szynka z indyka (17kcal)

1 i 1/3 plastra (20g)

Masło ekstra (75kcal)

2/3 porcji (10g)

HERBATA (6kcal)

150ml

Zupa mleczna z płatkami (113 kcal)

1 porcja

Sałata masłowa (1kcal)

1/8 sztuki (10g)

ALERGENY 1,7,10*

► Obiad (474kcal)

Rosół drobiowy z makaronem 250g (73 kcal)

1 porcja

Potrawka z gotowanego kurczaka z warzywami 120ml (268 kcal)

1 porcja

Ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal)

1 porcja

Surówka z buraczkami i jabłkiem 80g (32 kcal)

1 porcja

Kompot 150ml (33 kcal)

1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (236kcal)

Sok marchwiowy (68kcal)

3/4 szklanki (150ml)

Fit Ciasteczka Zbożowe z jagodą Bez Cukru - Sante (168kcal)

4 sztuki (40g)

ALERGENY 1,3,7,*

**15.01.2025** (środa)**▶ Śniadanie (222kcal)**

Chleb wiejski (50kcal)	1 porcja (20g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata malinowa (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Papryka czerwona (3kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kabanosy (27kcal)	1/5 sztuki (10g)
Rukola (3kcal)	1/2 garści (10g)
Szynka wiejska (25kcal)	1 porcja (20g)

Alergeny 1,3,7,9,*

▶ Obiad (485kcal)

Kapuśniak z białej kapusty 250ml (149 kcal)	1 porcja
Pierogi ukraińskie 150g (286 kcal)	1 porcja
Mus z marchwi (17kcal)	1 porcja (80g)
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,4,7,9,*

▶ Podwieczorek (262kcal)

Mandarynki (29kcal)	1 sztuka (65g)
KAKAO 150ML (116kcal)	150ml
Wafle ryżowe z dżemem (117 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

**16.01.2025** (czwartek)**▶ Śniadanie (295kcal)**

Ogórek kiszony (2kcal)	1/3 sztuki (20g)
------------------------	------------------

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb wiejski (128kcal)	50g
HERBATA (6kcal)	150ml
Parówki drobiowe (84kcal)	1 sztuka (40g)

ALERGENY 1,3,7,9*

► Obiad (447kcal)

Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (20 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna 100g (168 kcal)	1 porcja
Drobiowe pulpety w sosie koperkowym 130g (145 kcal)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty 80g (81 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

► Podwieczorek (303kcal)

Sok marchwiowy (68kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Kanapki z hummusem (231 kcal)	1 porcja
Pomidor koktajlowy (4kcal)	1 sztuka (20g)

Alergeny 1,3,7,9

**17.01.2025 (piątek)****► Śniadanie (276kcal)**

Chleb żytni staropolski (92kcal)	1 kromka (40g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Herbata ziołowa, rumianek (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Papryka czerwona (3kcal)	1/8 sztuki (10g)
Roszonka (1kcal)	1/3 garści (10g)
Korbaciki serowe (71 kcal)	1 porcja

Ser gouda (32kcal)

1/2 sztuki (10g)

ALERGENY 1,4,3,7,*

► Obiad (515kcal)

Zupa kalafiorowa z parmezanem 250ml (291 kcal)

1 porcja

Ryż na mleku z cynamonem i jabłkiem 180g (149 kcal)

1 porcja

Sos jogurtowo-waniliowy 50g (42 kcal)

1 porcja

Kompot 150ml (33 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (123kcal)

Sałatka warzywno- owocowa ze słonecznikiem (36 kcal)

1 porcja

Herbata miętowa (3kcal)

3/4 szklanki (150ml)

Fit Ciasteczka Zbożowe z jagodą Bez Cukru - Sante (84kcal)

2 sztuki (20g)

ALERGENY 1,4,7,9*